



# Nora Marathon 2020



Lördag 21 mars kl.10:00  
Löparfest i Nora, Örebro län

## Banan

Mäter 10 549 meter runt Åsbosjön. Kontrollmätt 2015 av förbundsbanmätare Bertil Sundin. Underlaget är asfalt förutom c:a 2 km. grusväg per varv.

## Distanser

Välj mellan kvarts- halv- eller helmarathon. Alltså ett, två eller fyra varv på banan.

## Klasser helmarathon

Tävlings- och motionsklass för män respektive kvinnor. Tävlingsklassen gäller som DM och VDM för Närke samt ingår i Närkes långloppscup. Löpare i tävlingsklassen måste tillhöra en förening som är ansluten till svenska friidrottsförbundet. Motionsklassen är öppen för alla. Löpare måste vara födda år 2003 eller tidigare för att få starta.

## Klasser halv- samt kvartsmarathon

Öppna klasser för män respektive kvinnor på båda distanserna. Ingen klubbtilhörighet krävs. Löpare måste vara födda år 2003 eller tidigare för att få starta på halvmarathondistansen.

## Tidtagning

Tidtagningen sköts av Per Eklöf via <https://pe-timing.se> Maxtiden är 6 timmar.

## Vätskekontroller

Finns efter 6,6 km. samt vid varvningen. Där serveras Maxim sportdryck, vatten, cola, banan, saltgurka samt bars eller gel. Vid kontrollerna finns även viss sjukvård. En enklare kontroll finns också efter 3 km. på varv 2, 3 och 4.

## Priser m.m.

DM-plaketterna delas ut klassvis vartefter löparna kommer i mål. Ett antal priser kommer att lottas ut och fås direkt vid målgång. Alla som fullföljer marathondistansen tilldelas en medalj.

## Anmälan

Anmälan öppnar omkring 20 januari och hålls öppen fram t.o.m. onsdag 18/3. Avgiften är 100:- för kvartsmaran, 200:- för halvmaran samt 300:- för helmarathon. Anmälan är giltig först när avgiften är betald och namnen kommer fortlöpande att publiceras på startlistan på hemsidan. Allt deltagande sker på egen risk.

## Efteranmälan

Kan göras på tävlingsdagen fram till kl.09:30. Avgiften är då 200:- för kvartsmaran, 300:- för halvmaran samt 500:- för helmarathon.

## Omklädning, nummerlappar, start- och målplats

Norvalla Idrottsplats.

## Vägbeskrivning

Nora ligger c:a 3,5 mil norr om Örebro och Norvalla Idrottsplats ligger i anslutning till infarten mot Nora centrum. <http://kartor.eniro.se/?q=norvalla+idrottsplats+nora>

## Upplysningar

Telefon: 070-651 86 97 (Ulf Carlson) Hemsida: [www.ifknora.com](http://www.ifknora.com)

E-post: [nora-marathon@ifknora.com](mailto:nora-marathon@ifknora.com)

# Välkommen!